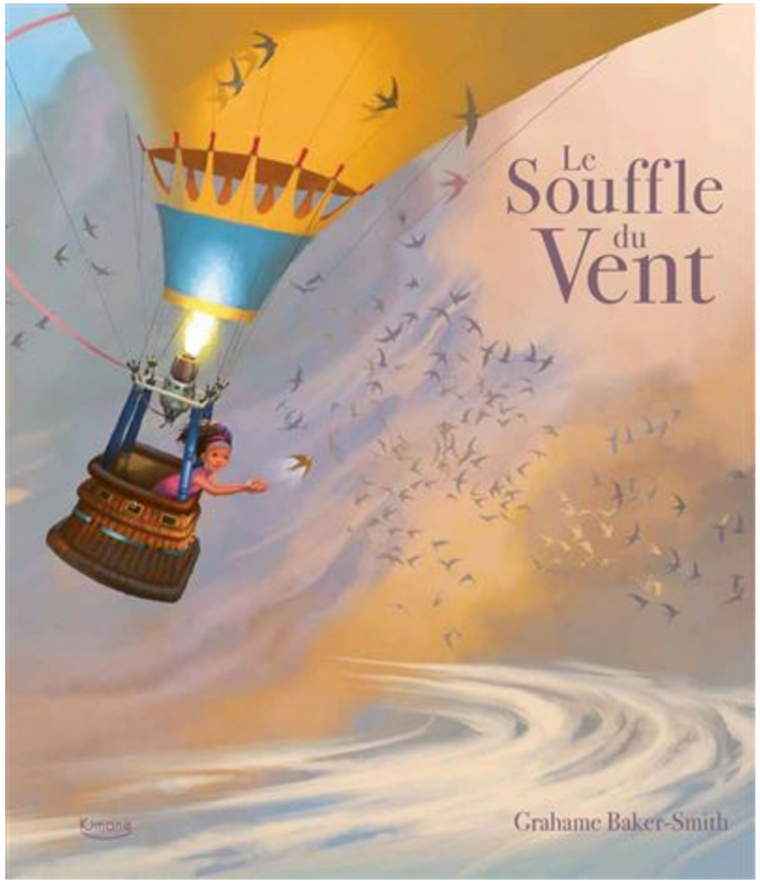
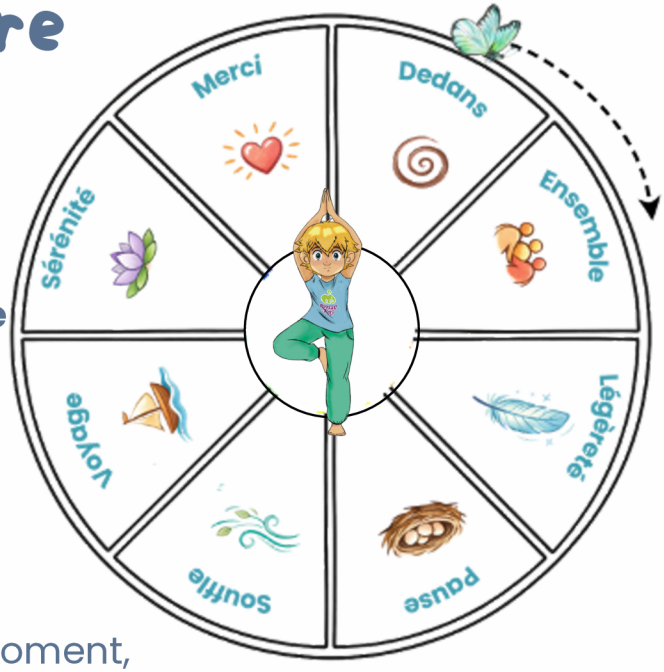
Activités

Le souffle du vent

Grahame Baker-Smith



Raconter et vivre l'histoire



Les moments de la séance

L'intention est le cœur de la séance : un atelier de yoga enfant ne consiste pas seulement à imiter des gestes ou à jouer une histoire avec le corps. Elle commence toujours par une intention : un fil intérieur qui guide la pratique.
L'intention de cette histoire est de grandir en confiance grâce à ce qui nous soutient.

L'enfant entre d'abord dans un rituel d'exploration intérieure : un moment pour sentir comment il se sent, accueillir son état du moment, reconnaître ce qui est présent en lui. Ce rituel ouvre l'espace de la séance.

Ensuite, l'histoire fait émerger, au bon moment :

- **Se relier :** sentir ce qui nous entoure et s'accueillir tel que l'on est.
- **S'alléger :** bouger pour alléger, dénouer, préparer le corps.
- **Se déposer :** habiter des postures qui ancrent et recentrent.
- **Respirer et transformer ses émotions :** utiliser le souffle pour orienter l'énergie.
- **Voyager en soi :** écouter, ressentir, laisser émerger.
- **Se sentir bien :** goûter un état de calme et de présence.
- **Remercier**

Ces moments ne forment pas une suite d'étapes à suivre. Ils se tissent naturellement dans le récit Ils surgissent au moment juste, reviennent si nécessaire et évoluent selon ce que l'histoire appelle.

Un temps de créativité peut conclure la séance, pour prolonger l'intention de l'histoire.



« Impatient de s'envoler, le petit martinet écoute les bruits de la vie qui montent de la savane. »

Fermez les yeux
• Quel vent souffle en vous aujourd'hui ?
• Une tempête ?
• Un vent agité ?
• Une brise légère ?
• Un vent calme ?
Montrez vos réponses avec le corps.



« Tout autour, les autres martinets planent en un ballet aérien envoûtant. »

Ressentir la force du groupe.
Vous « volez » librement comme une nuée de martinets. Au son du bol ou de la clochette, volez par deux, puis par quatre, puis tous ensemble.
Défi :
Le groupe doit changer de direction en restant uni.



« L'air se réchauffe et devient plus léger. Il monte vers le ciel. »

Laisser partir ce qui encombre.
Imaginez que vous portez un gros sac sur le dos.
Dedans, il y a de la fatigue, de la peur, de la colère, de la tristesse. Vous avancez lourdement.
Au son du bol, inspirez profondément par le nez et expirez d'un seul coup par la bouche : le sac se vide, le corps devient plus léger. (3 ou 4 fois)
À la fin, déplacez-vous sur la pointe des pieds.



« Les arbres libèrent leurs graines. Les petites araignées virevoltent. Enfin, le petit martinet quitte les mains d'Aya. »

Enchaînement : la transformation du petit martinet

Le petit martinet est bien au chaud. Il se sent en sécurité dans son nid.
Posture de l'enfant. Respirez tranquillement.

Quelque chose l'appelle dehors.
Glissez les mains vers l'avant. Le dos s'allonge.

Il observe. Il est curieux.
Passez à quatre pattes et tournez la tête à droite puis à gauche.

Il rassemble son courage.
Poussez sur les jambes pour venir debout. Posture de la montagne.

Le vent commence à le porter.
Les bras s'écartent comme des ailes.
Portez le poids du corps d'un pied à l'autre.

Il quitte enfin les mains d'Aya.
Posture de l'avion. Une jambe se soulève.

Il découvre qu'il peut voler seul.
Déplacez vous dans l'espace, bras ouverts.
Et il garde en lui la sécurité de son nid : retour en montagne.
Mains sur le cœur.



« Les martinets perçoivent chaque inflexion du vent et se laissent porter par ses courants. »

Immobile. Inspirez. Expirez, un bras bouge.
Inspirez, expirez, les deux bras bougent.
Inspirez, Expirez, le haut du corps bouge.
Inspirez , expirez faites un pas.
Inspirez, expirez bougez tout le corps, comme si le vent devenait progressivement assez fort pour vous emporter.
(Illustre l'idée de se laisser porter)



« Les martinets connaissent les chemins invisibles du ciel. »

Repérer ce qui est invisible mais présent.
Assis ou allongé, fermez les paupières .
L'animateur fait ressentir une plume, un éventail ...
Où avez-vous senti le vent ? Était-il fort ou léger ? Comment saviez-vous qu'il était là ?



« Après tant de kilomètres parcourus, il se repose… »

Ressentir le soulagement d'être arrivé.

Relaxation guidée

Installez-vous confortablement sur le dos. Inspirez, l'air entre par le nez; expirez, il ressort.

Imaginez… Vous êtes un petit martinet. Vous avez traversé les océans. Vous avez survolé les déserts. Vous vous êtes laissé porter par les vents, jour après jour.

À présent, le voyage touche à sa fin. Au loin, vous apercevez votre nid. Vous vous en approchez tranquillement. Puis vous vous y posez, tout en douceur. Vos ailes peuvent enfin se relâcher. Votre corps se dépose. Votre souffle devient calme et régulier. Vous n'avez plus rien à faire. Vous êtes arrivé.e. Vous êtes en sécurité. Vous pouvez vous reposer….

Sentez ce calme qui s'installe. Sentez ce repos bien mérité après le voyage. Et profitez simplement de cet instant.

(Quelques instants de silence.)



« Aya sera là ! »

Assis en cercle. Déposez les mains sur l'espace du cœur.

Réfléchissez : Qui a aidé le petit martinet ? Qui vous aide, vous, à grandir ?

Nommez une personne, un animal, un lieu, une qualité …

A vox haute ou silencieusement, dites :

« Merci au vent qui me porte. »

« Le petit martinet a appris qu'il pouvait quitter les mains d'Aya sans être seul. Le vent était là pour le porter. Nous aussi, il y a des choses que nous ne voyons pas toujours, mais qui nous aident à grandir : notre souffle, les personnes qui nous aiment, nos amis et la confiance que nous portons en nous. »

Re-création

Le martinet et son vent porteur



Matériel

- Silhouette de martinet découpée dans du papier cartonné.
- Petit papier en forme de nuage ou de plume.
- Colle

Écrivez ou dessinez sur le nuage :
« Ce qui m'aide à grandir… »
Exemples :ma famille, mes amis, mon courage, mon souffle, mon doudou…
LCollez le nuage derrière ou sous le martinet.

« Comme le martinet, je ne voyage pas seul. »

Re-création

Le souffle du vent



Matériel

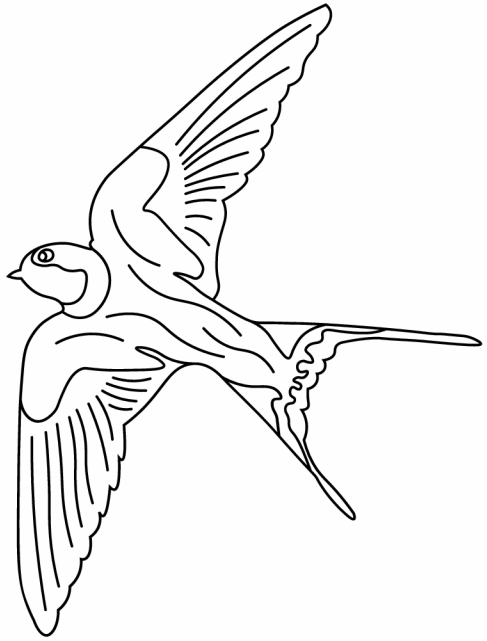
- Feutres
- Plumes en papier prédécoupées.

Décorez votre plume.
Au dos est écrit : « Le vent qui me porte, c'est… » Complétez la phrase.
Puis toutes les plumes sont réunies pour créer une grande spirale.

Lien avec l'album : Le vent porte les graines, les araignées, les oiseaux et symboliquement ce qui nous aide à grandir.

Re-création

Les chemins invisibles du ciel



Matériel

- Feuille bleue.
- Feutres blancs ou argentés.

Dessinez ou décalquez un petit martinet.
Tracez autour de lui des lignes, des spirales et des courants invisibles.
Sur chaque ligne, dessinez ou écrivez une aide : confiance, famille, amis, souffle, amour…

« Il existe des forces invisibles qui nous portent. »